

KAPITEL 8

You are your own Hero - Verantwortungsbewusstsein für sich selbst entwickeln

#Essenzen

Bevor Du Verantwortung für Dinge im Außen übernimmst, solltest Du Verantwortung für Dich selbst übernehmen und Dir Zeit nehmen, innere Klarheit und Festigkeit zu erlangen. Im Kloster von Shi gibt es hierfür feste Strukturen, die einen klaren Rahmen schaffen. Begegnet man sich selbst liebevoll, so kann man z.B. mit dem "Modell der inneren Antreiber" Situationen entschärfen, die vormals problematisch waren. Präventiv lassen sich z.B. Self-Check-Übungen nutzen. Im akuten Fall helfen Atemtechniken. Meditation unterstützt mit Komplexität umzugehen und Mikro-Habits – kleine Gewohnheiten – bringen die Achtsamkeit in unseren Alltag.

#Transfer



Achtsamkeit durch Meditation

Eine Sache, die wir lernen müssen, uns einzugestehen, ist: Dass es uns auch manchmal schlecht geht. Natürlich leben wir viel privilegierter als manch andere, aber wir leiden auch unter einem hohen gesellschaftlichen Druck, immer erfolgreicher werden zu müssen, mitzuhalten und haben dabei das Gefühl, die Wertmaßstäbe anderer Menschen erfüllen zu müssen. Da lässt die Nettigkeit unserer Gedanken uns gegenüber oft zu wünschen übrig. Wir sind sehr selbstkritisch und erwarten immer mehr von uns, und gehen deswegen oft über unsere Grenzen hinweg. Unsere Gedanken können uns in den Wahnsinn treiben und teilweise sogar eine Migräne hervorrufen. Oft meldet sich unser Inneres Kind (siehe Toolbox Raus aus der Verwicklung - 3 Möglichkeiten, sich selbst zu befreien) mit diesen Gedanken. Es sind oft alte Wunden, die wir mit uns tragen. Glaubenssätze wie "Ich bin nicht gut genug." "Ich kann das nicht." oder "Ich bin nicht schön." plagen unseren Alltag.

Meditation hilft und ist etwas, das jede Person machen kann, egal wann und egal wo - selbst in einer sehr lauten Umgebung. Es ist einfach zu lernen und beinhaltet ziemlich simple Techniken. Es braucht nicht lange, bis man die Benefits von regelmäßiger

Meditation spürt. Egal, warum Du mit dem Meditieren anfangen möchtest - sich weniger gestresst fühlen, besserer Schlaf, Fokus schärfen, Beziehungen verbessern - es wird Dir helfen, gesündere Habits in Deinem Leben zu etablieren.

Eine Einführung

Wenn Du meditierst, praktizierst Du Bewusstes-Zeit-Verbringen mit Deinem Geist. Wir nehmen uns aus dem stressigen Alltag heraus, um zu sitzen, zu atmen und den Fokus auf unserem Atem zu halten. Dies hilft Dir, Deine Gedanken bewusster wahrzunehmen, empathischer Dir selbst und anderen gegenüber zu handeln und Dich mit dem Moment zu verbinden. Manche glauben, dass Meditation einfach nur stilles Sitzen ist und alle Gedanken zu stoppen, um ruhig zu werden. So funktioniert aber unser Geist nicht wirklich, und Meditation auch nicht. Anstelle unsere Gedanken stoppen zu wollen, probiert man beim Meditieren, die Gedanken kommen und gehen zu lassen.

Wie das funktioniert? Gedanken sind wie Verkehr in unserem Kopf. Manchmal sieht man ein Auto, das einem gefällt und man jagt diesem hinterher. Das ähnelt dann dem, wenn wir Dinge analysieren oder Gedanken bewerten oder wenn wir im Tagträumen versinken. Manchmal kann man vor sich aber auch eine Straßensperre sehen, die man versucht zu umgehen. Das äußert sich dann, wenn wir etwas Unangenehmes fühlen oder denken. Meditation hilft Dir genau, diesen Verkehr zu bemerken, ohne ihn zu bekämpfen oder hinterher zu jagen - die Gedanken einfach kommen lassen - ohne Wertung und Bedeutung; den Fokus wieder auf den Atem legen und den Gedanken loslassen. Je mehr Du meditierst, desto schneller wirst Du erkennen, dass Gedanken einfach Gedanken sind. Es wird Dir leichter fallen, sie aus Deinem Kopf zu entlassen und Dich besser auf Dinge zu fokussieren - ob das die Arbeit, Zeit mit der Familie, Me Time oder ein Spaziergang ist.

Zusammengefasst: Meditation kriert Konditionen für Dich, Dinge klarer zu sehen, Dich ruhiger und glücklicher zu fühlen und liebevoller mit uns selbst umzugehen, egal was gerade in unserem Leben passiert. Du bringst Deinem Geist bei, mit Deinen Gedanken im Reinen zu sein. Es ist wirklich so simpel. Bei der Meditation geht es nicht darum, etwas zu erreichen, sondern es wirklich einfach zu machen: Runter kommen, ein Check-in mit Dir selbst und unseren Gedanken Achtung schenken.

Wenn Dich Meditation also interessiert, musst Du nur folgende Dinge beachten:

1. Beständigkeit

Bleib dran! Im Idealfall schaffst Du es, ein paar mal in der Woche zu meditieren. Je öfter Du meditierst, desto einfacher wird es Dir fallen. Es gibt ein großes Online Angebot, wie zum Beispiel auf YouTube. Aber auch viele Yoga &

Fitness Studios bieten mittlerweile Meditationskurse an. Du kannst es Dir auch in Deine jetzige Routine mit einplanen, zum Beispiel wenn Du laufen gehst, Zähne putzt oder in der Dusche bist.

2. Es gibt keine "gute" Zeit zum Meditieren

Suche Dir eine Zeit und Ort aus, die Dir am besten passt. Manche machen es gerne direkt am Morgen oder vor dem Schlafen gehen. Auch vor einem Meeting kannst du eine kurze Meditation einlegen, um Deine Gedanken und Emotionen zu sortieren. Jedesmal, wenn Du Dich überwältigt oder gestresst fühlst, kannst Du eine Pause einlegen und meditieren, anstelle Gefühle und Gedanken durchzuboxen. Nimm Dir die Zeit für Dich.

3. Du brauchst nur ein paar Minuten, um zu meditieren

Eine kurze Meditation kann 5 Minuten lang sein. Sie kann aber auch locker 10 oder 30 Minuten sein. Je mehr zu meditierst, desto länger kannst Du Zeit einplanen. Fang klein an und steigere Dich nach und nach.

4. Bereite Dich auf eine Geräuschkulisse vor

Der Glaube, Meditation geht nur in absoluter Stille, ist Quatsch. Für manche ist Stille vielleicht sogar überfordernd, weil jedes kleine Geräusch Dich ablenken könnte.

Unsere Leben sind ja schließlich auch nicht komplett leise. Also ist es gut sich darauf einzustellen, dass man vielleicht die Musik vom Nachbarn hört, oder das Tippen der Mitarbeiter*innen. Wenn Du ein Geräusch hörst, lass Dich nicht frustrieren, sondern lass den Gedanken da sein und ihn wieder gehen.

5. Kleidung ist egal

Es kommt auch nicht auf Deine Kleidung an. Hauptsache Du fühlst Dich wohl, hast einen geraden Rücken, Dein Hals und Schultern sind entspannt und Dein Kinn ist leicht geneigt. Du kannst auf dem Boden sitzen, auf der Couch, auf einem Stuhl, in der U-Bahn. Arme und Beine können überschlagen oder frei sein. Hauptsache es fühlt sich natürlich an.

6. Es gibt kein Richtig oder Falsch

Jede*r hat am Anfang etwas Schwierigkeiten. Du bist ja auch nicht auf das Fahrrad gesprungen und sofort losgefahren oder? Auch wenn der Gedanke hoch kommt, ob Du alles richtig machst - erinnere Dich: Es sind nur Gedanken. Wenn Gedanken aufkommen, komme einfach immer wieder zu Deinem Atem zurück. Geführte Meditationen helfen Dir am Anfang, den Rhythmus zu

finden. Es können auch Gefühle hochkommen, Du kannst in ein lautes Lachen ausbrechen, vielleicht rollt auch mal eine Träne Deine Wange runter. Unser Atem setzt Vieles in uns frei, das wir tagtäglich unterdrücken. Versuch es zuzulassen und nicht wegzudrücken. Alles hat seine Berechtigung. Und es wird Dir danach besser gehen.

Eine der besten Einsteiger-Meditationen ist ein Body Scan:

<https://www.youtube.com/watch?v=W4PEcGzMq28>



#Bonus

Im Kapitel wird das "Konzept der inneren Antreiber" erwähnt. Falls Du Lust hast, kannst Du hier einen Online-Fragebogen ausfüllen und neue Einsichten über Deine inneren Antreiber gewinnen. Der Fragebogen wurde von TheDive online gestellt.

Hier gibt es einen "inneren Antreiber Test" von TheDive:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1LpTjv2fKcdC720f4wwJ9r3oyFRLXKDyF/edit?mc_cid=09f76736d6&mc_eid=ea3b4094c1#gid=1458342073